Bessere Gewohnheiten



von Norbert Reinwand

Studien haben gezeigt, dass gute Gewohnheiten Sie auf viele verschiedene Arten gesünder machen können, einschließlich geistiger und körperlicher.

Diejenigen, die Pläne haben, tägliche Gewohnheiten zu machen, haben es leichter, Ziele zu erreichen, weil ihre Routinen und Pläne gut durchdacht sind.

Auch Gewohnheiten entwickeln sich jeden Tag weiter. Das bedeutet, dass Sie Gewohnheiten, die Ihnen nicht mehr passen, loswerden und durch besser funktionierende ersetzen können.

Ihre täglichen Gewohnheiten zu verbessern und Gewohnheiten zu schaffen, um Ziele zu erreichen, ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit

und Ihre persönlichen Beziehungen tun können.

Dieser Leitfaden gibt Ihnen eine Anleitung, wie Sie bessere Gewohnheiten entwickeln können, um Ihre Lebensqualität sowie Ihre Beziehungen zu allen wichtigen Menschen um Sie herum zu verbessern.

Behandelten Themen:

4 Top-Tipps, um mit alten Gewohnheiten zu brechen
5 Gewohnheiten, die Sie so schnell wie möglich brechen sollten
5 Gewohnheiten für Social Media
5 Leute, die viel über Gewohnheiten sagen
10 Gewohnheiten, um Ihr Leben Tag für Tag zu verbessern
Die 5 besten Bücher über den Aufbau von Gewohnheiten
Gewohnheiten bilden die Grundlage deines Lebens
Wie Gewohnheiten Ihre Lebensqualität beeinflussen
Mit diesen 4 Tipps machen neue Gewohnheiten Spaß
Die Macht der Gewohnheiten
8 Tipps für Bessere Gewohnheiten

4 Top-Tipps, um mit alten Gewohnheiten zu brechen

Sie wissen, was man über alte Gewohnheiten sagt, alte Gewohnheiten sterben schwer. Diese Tipps sind darauf zugeschnitten, alte Gewohnheiten leichter zu brechen. Dieser Leitfaden führt Sie ein, wie Sie alte Gewohnheiten erkennen und brechen können, indem er Ihnen 4 Top-Tipps gibt, um alte Gewohnheiten zu brechen.

Gewohnheiten bewusst werden
Sich Gewohnheiten bewusst zu werden, ist das Wichtigste, was Sie tun können, um alte Gewohnheiten zu durchbrechen. Um sich Ihrer Gewohnheiten bewusst zu werden, müssen Sie sich der drei Dinge bewusst werden, die zu einer Gewohnheit gehören: das Stichwort, die Routine und die Belohnung.

Der Hinweis ist der Stimulus, der das Verhalten der Gewohnheit verursacht, die Routine ist das Gewohnheitsverhalten und die Belohnung ist der Nutzen des Verhaltens. Wenn Sie zum Beispiel die Angewohnheit haben, sich auf die Lippe zu beißen, wenn Sie von der Arbeit gestresst sind, wäre das Stichwort

Stresssituationen bei der Arbeit, die Routine ist das Beißen auf Ihrer Lippe und die Belohnung ist vermutlich der Abbau von Stress.

Das Identifizieren von Verhaltensweisen Ihrer Gewohnheiten oder der Routinen kann der am einfachsten zu identifizierende Teil der Gewohnheit sein. Um festzustellen, warum Sie sich auf dieses Verhalten einlassen, müssen Sie die wahrgenommene Belohnung oder den Nutzen des Verhaltens bestimmen. Um festzustellen, wann Sie sich auf dieses Verhalten einlassen, müssen Sie den Hinweis oder die Reize bestimmen, die diese Reaktion ausgelöst haben.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich seiner Gewohnheiten bewusst zu werden. Eine der besten Möglichkeiten, sich Ihrer Gewohnheiten bewusst zu werden, ist das Führen eines Gewohnheitstagebuchs. Sie können Verhaltensweisen oder Gedanken, die unter bestimmten Umständen wiederholt auftauchen, in Ihrem Tagebuch notieren, oder Sie können eine Liste mit Gewohnheiten erstellen, die Sie entwickeln möchten, und markieren, wenn Sie sie tun.

Tipp 1: Ersetzen Sie die alte Gewohnheit durch eine neue Gewohnheit.
Eine hervorragende Möglichkeit, eine alte Gewohnheit loszuwerden, besteht darin, sie durch eine neue Gewohnheit zu ersetzen. Dies kann sicherstellen, dass Sie unter diesen Umständen immer noch eine Belohnung erhalten, nur mit einem anderen Verhalten.

Wenn wir zum Beispiel auf das vorherige Beispiel zurückkommen, bei dem Sie sich bei Stress bei der Arbeit auf die Lippe beißen, können Sie dieses Verhalten durch etwas Produktiveres ersetzen, wie z. B. auf ein Blatt Papier zu kritzeln. Wann immer Sie sich bei der Arbeit dabei erwischen, wie Sie sich auf die Lippe beißen, oder wenn Sie wissen, dass eine stressige Situation bevorsteht, hören Sie auf, sich auf die Lippe zu beißen. Als nächstes schnappen Sie sich Stift und Papier und beginnen zu zeichnen.

Tipp 2: Erstellen Sie Erinnerungen und Benachrichtigungen.
Erinnerungen sind super hilfreich, wenn du versuchst, alte Gewohnheiten zu durchbrechen!

Erstellen Sie eine Reihe von Erinnerungen, die Sie den ganzen Tag über notieren können und die Sie an verschiedene Dinge erinnern. Sie möchten Erinnerungen haben, die positiv und inspirierend sind, wie „Du schaffst das!“ und Sie möchten auch Erinnerungen haben, die Sie dazu ermutigen, ein bestimmtes Verhalten zu reduzieren oder zu stoppen, z. B. „Trinken Sie jetzt keine Limonade“.

Tipp 3: Nutzen Sie die Achtsamkeitspraxis zu Ihrem Vorteil.
Achtsamkeit ist nicht nur für Yoga- oder Meditationssitzungen. Es kann sehr hilfreich sein, alte Gewohnheiten zu brechen oder jede Gewohnheit, die Sie loswerden möchten.

Achtsamkeit kann Ihnen helfen, sich Ihrer Handlungen bewusst zu werden, und kann Gedanken darüber anregen, warum Sie sich auf dieses Verhalten einlassen, um Hinweise und Belohnungen für Ihre Gewohnheiten zu erkennen.

Tipp 4: Bereiten Sie sich auf Fehler vor.
Fehler und Stolperfallen passieren. Das ist bei allem, was Sie tun, fast garantiert, besonders wenn es darum geht, alte Gewohnheiten zu brechen. Gewohnheiten sind in unseren Prozessen so tief verwurzelt, dass es schwierig sein kann, sie zu brechen. Um es mit den Worten unseres blauen Lieblingsfischs zu sagen: „Schwimm einfach weiter!“

5 Gewohnheiten, die Sie so schnell wie möglich brechen sollten

Es gibt Dinge, ohne die das Leben einfach besser ist. Schlechte Angewohnheiten sind eine davon. Dieses Tutorial soll Ihnen helfen, sich 5 schlechte Angewohnheiten bewusst zu machen, die Sie so schnell wie möglich ablegen müssen.

Diese Gewohnheiten sollen diejenigen sein, die Sie vermeiden werden. Die Gewohnheiten sind von 1-5 nummeriert und werden mit zunehmender Zahl schwieriger. Nichts davon kann leicht passieren, und Sie werden vielleicht entmutigt, aber arbeiten Sie weiter daran, diese schlechten Gewohnheiten zu brechen, und Sie werden die Früchte ernten, die sich aus neuen, gesünderen Gewohnheiten ergeben!

Gewohnheit 1: Zu allem, was Ihnen angeboten oder eingeladen wird, Ja sagen.
Ja zu sagen ist nicht immer eine schlechte Angewohnheit, aber wenn es zu Ihrer bevorzugten Antwort auf alles wird, müssen Sie diese Angewohnheit möglicherweise ersetzen.

Wenn du zu allem ja sagst, kannst du dazu neigen, dich zu überbuchen und in

Konflikte zu geraten. Diese Konflikte können zu angespannten Beziehungen zu anderen führen, da Sie Ihren Zeitplan ständig ändern, um Platz für alles zu schaffen, was Sie vereinbart haben.

Zu allem ja zu sagen, nimmt dir auch die Zeit weg, die du damit verbringen könntest, die Dinge zu tun, die du tun möchtest. Persönliche Zeit und Freizeit sind wichtig. Zeit mit den Menschen zu verbringen, die Ihnen am nächsten stehen, kann Ihnen helfen, Ihre soziale Batterie aufzuladen, und kann Ihnen einige dringend benötigte Ausfallzeiten verschaffen.

Gewohnheit 2: Selbstfürsorge nicht in deine Routine aufnehmen.
Selbstfürsorge ist super wichtig! Viele von uns halten es für selbstverständlich, aber die Berücksichtigung kleiner Aspekte der Selbstpflege im Laufe des Tages kann einen großen Unterschied machen.

Ernährung und Flüssigkeitszufuhr sind Formen der Selbstversorgung. Stellen Sie sicher, dass Sie drei nahrhafte Mahlzeiten oder eine entsprechende Anzahl von Snacks pro Tag essen, und stellen Sie sicher, dass Sie Ihre 8 Tassen Wasser pro Tag bekommen, sind einige grundlegende, aber nützliche Formen der Selbstpflege.

Meditations- und Achtsamkeitsübungen können großartige Formen der Selbstfürsorge sein. Diese Aktivitäten können Ihnen helfen, bewusster und intuitiver über sich selbst und Ihre Handlungen zu werden. Dieses Bewusstsein und diese Intuition können Ihnen helfen, Ihre täglichen Gewohnheiten wahrzunehmen und zu ändern.

Schließlich kann jeden Tag etwas für sich selbst zu tun Kraft geben und ein Akt der Selbstfürsorge sein! Egal, ob Sie zum Nachtisch etwas Leckeres essen, ein paar Ihrer Lieblingsbücher lesen oder sich einen bestimmten Film oder eine Serie ansehen, nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, etwas für sich selbst zu tun.

Gewohnheit 3: Den Wecker zu oft schlummern.
Schlaf ist sowohl für die Selbstversorgung als auch als Gewohnheit äußerst wichtig. Es ist keine gute Angewohnheit, den Wecker zu lange zu dösen. Es kann Sie müde machen und schlechte gesundheitliche Auswirkungen haben.

Wenn Sie Ihren Wecker zu oft schlummern, werden Sie nicht wieder tief genug schlafen, um effektiv zu sein, und das ruckartige Aufwachen jedes Mal, wenn der Wecker klingelt, kann Ihre Herzfrequenz und Ihren Blutdruck erhöhen.

Gewohnheit 4: Nach jedem stressigen Arbeitstag ein Bier oder ein Glas Wein

trinken.
Bier und Wein zu trinken ist nicht von Natur aus schlecht, es ist nur die Art und Weise, wie Sie es tun. Bier oder Wein nach jedem stressigen Arbeitstag zu trinken, kann zu einer Abhängigkeit von Alkohol führen, um Stress abzubauen. Dies kann dazu führen, dass Sie größere Mengen Alkohol trinken, um noch mehr Stress abzubauen, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Gewohnheit 5: Rauchen und Dampfen.
Zu guter Letzt ist eines der offensichtlichsten Beispiele für eine Gewohnheit, die Sie so schnell wie möglich brechen müssen. Ich sage nicht, dass es einfach ist, mit dem Rauchen oder Verdampfen aufzuhören, aber es kann zu einer besseren allgemeinen Hygiene und Gesundheit für Sie und Ihre Lieben führen.

5 Gewohnheiten für Social Media

Soziale Medien können eine großartige Möglichkeit sein, mit alten Freunden in Kontakt zu bleiben und neue Freunde zu finden! Trotz aller Vorteile, die Social Media zu bieten hat, gibt es viele schlechte Gewohnheiten, die Sie bei der Nutzung entwickeln können. In diesem Tutorial werde ich Sie durch 5 gute Gewohnheiten führen, die Sie mit Social Media verwenden sollten, um das Beste aus Ihrer Social Media-Erfahrung zu machen.

Gewohnheit 1: Machen Sie Pausen!
Mit dem Aufkommen von TikTok, Instagram Reels und Erkundungsseiten kann es verlockend (und manchmal unbeabsichtigt) sein, Stunden um Stunden in sozialen Medien zu verbringen.

Es ist extrem einfach, einfach weiter an Beiträgen vorbeizuscrollen. Es erfordert minimalen Gehirneinsatz und minimalen Aufwand. Es kann fast süchtig machen, weiter zu scrollen und auf die Posts, die Sie mögen möchten, doppelt zu tippen.

Dieses Muster zu durchbrechen ist eine gute Angewohnheit. Den ganzen Tag in sozialen Medien zu verbringen, kann viele negative Nebenwirkungen haben. Legen Sie ab und zu das Telefon oder Tablet ab und gehen Sie spazieren oder trinken Sie eine achtsame Tasse Kaffee!

Gewohnheit 2: Überwachen Sie die Bildschirmzeit

Manchmal können soziale Medien das erste sein, was wir nach dem Aufwachen überprüfen, und das letzte, was wir überprüfen, bevor wir ins Bett gehen. Das ist nicht immer eine schlechte Sache, besonders wenn Sie sich mit Freunden in verschiedenen Zeitzonen verbinden, aber diese Zeit kann sich morgens oder abends summieren und von Ihrer Zeit abziehen.

Viele Telefone verfügen jetzt über Einstellungen, mit denen Sie bestimmte Apps zeitlich begrenzen können. Das kann bei sozialen Medien besonders hilfreich sein, wenn Sie nicht immer wissen, wie viel Zeit Sie mit jeder App verbringen.

Viele Telefone haben auch am Ende der Woche einen Bildschirmbericht. Setzen Sie sich Ziele! Sieh zu, wie du jede Woche in Echtzeit Fortschritte machst.

Gewohnheit 3: Verbinden Sie sich mit Freunden außerhalb der sozialen Medien
Während soziale Medien eine großartige Möglichkeit sein können, mit Freunden in Kontakt zu treten, die am anderen Ende des Landes oder in einem anderen Teil der Welt leben, ist es wichtig, sich auch Zeit für Ihre Freunde zu nehmen, die in Ihrer Nähe leben!

Trinken Sie einen Kaffee mit Freunden im Café an der Ecke oder laden Sie Ihre Freundesgruppe zum Abendessen ein! Nehmen Sie sich Zeit, um persönlich mit Freunden zu verbringen, anstatt nur über FaceTime oder Messenger.

Gewohnheit 4: Nutze soziale Medien als Inspiration
Es kann sehr leicht sein, sich über soziale Medien daran zu gewöhnen, sich mit anderen zu vergleichen.

Mit Social Media sehen wir die besten Teile des Lebens eines jeden Menschen, die Teile, die sie mit der Welt teilen möchten. Wir müssen dies im Hinterkopf behalten, wenn wir in den sozialen Medien unterwegs sind, und versuchen, uns nicht mit dem zu vergleichen, was wir online sehen.

Es kann schwierig sein, sich nicht mit anderen zu vergleichen, aber es kann hilfreich sein, alle vergleichenden Gedanken, die wir uns machen, in inspirierende Gedanken umzuwandeln.

Gewohnheit 5: Soziale Medien zielgerichtet nutzen
Manchmal rufen wir einfach Social-Media-Plattformen auf, wenn uns langweilig ist. Dies ist an sich keine schlechte Sache, wenn es gelegentlich vorkommt, aber es kann leicht zu einer schlechten Angewohnheit werden.

Versuchen Sie, andere Dinge zur Liste der Dinge hinzuzufügen, die Sie tun,

wenn Sie sich langweilen! Versuchen Sie sicherzustellen, dass die Nutzung sozialer Medien einen Zweck hat, z. B. um sich mit einem bestimmten Freund zu verbinden oder etwas zu teilen, das Sie gerade erlebt haben, anstatt es nur zu nutzen, weil Sie sich langweilen.

5 Leute, die viel über Gewohnheiten sagen

Wir alle kennen Menschen, die viel zu sagen haben. Warum verbringen wir nicht etwas Zeit damit, den Menschen zuzuhören, die viel zu wichtigen Dingen zu sagen haben? Wie zum Beispiel unsere Gewohnheiten. Gewohnheiten sind die Grundlage unseres Lebens. Warum nehmen Sie sich nicht die Zeit, einigen Menschen zuzuhören, die über die Grundlage unseres Lebens sprechen? Diese Präsentation stellt 5 unglaubliche Menschen vor, die viel über Gewohnheiten zu sagen haben.

Jakob klar

Der renommierte Autor James Clear ist auch ein Unternehmer und Experte für Verhaltenswissenschaften! Er ist auch Fotograf in über 25 Ländern. Er konzentriert sich auf Gewohnheiten in seinem Buch mit dem Titel Atomic Habits, übrigens eine ausgezeichnete Lektüre.

Ein Großteil seiner Gewohnheit konzentriert sich auf die Bereiche Kreativität, Motivation und den Wunsch, nicht aufzugeben. James Clear ist ein ausgezeichneter Redner in all diesen Bereichen und außerdem ein großartiger Autor. Er veröffentlicht Newsletter und Artikel auf seiner Website jamesclear.com.

Stephen R. Covey

Der verstorbene Dr. Stephen R. Covey war eine weitere Person, die viel über Gewohnheiten zu sagen hatte. Er schrieb auch viele Bücher, darunter „Die 7 Wege zur Effektivität“. Sie sollten es lesen, wenn Sie Zeit haben!

Er war nicht nur Schriftsteller, sondern auch Pädagoge, Geschäftsmann und Hauptredner auf vielen Konferenzen. Er konzentrierte sich eingehend darauf, Menschen über Gewohnheiten aufzuklären, wie man Gewohnheiten entwickelt und ändert und wie Gewohnheiten entstehen.

Patrick Edblad

Patrik Edblad ist ein weiterer Ausnahmeautor in der Welt der Gewohnheiten und hat sicherlich viel zu sagen! Wie James Clear veröffentlicht er auch wöchentliche Newsletter, die sich hervorragend für viele gewohnheitsbezogene Dinge eignen. Eines seiner berühmtesten Bücher trägt den Titel The Habit Blueprint, ich empfehle dringend, es sich einmal anzusehen.

Edblad ist ein bekannter Mentaltrainer, der Menschen wissenschaftlich fundierte Strategien zur Leistungssteigerung an die Hand gibt, und viele davon drehen sich um Gewohnheiten. Wenn Sie nach Fähigkeiten zum Aufbau von Gewohnheiten suchen, die auf zum Nachdenken anregenden Theorien basieren, ist Edblad Ihr Typ. Sieh ihn dir auf patrikedblad.com an.

Gretchen Rubin
Gretchen Rubin ist eine Autorin, die das Beste aus ihrer Sprache macht, um der Welt alles über Gewohnheiten zu erzählen. Sie ist Bloggerin und Rednerin und außerdem eine bekannte Autorin. Eines ihrer ausgezeichneten Bücher über Gewohnheiten heißt „Better Than Before“.

Rubin spricht in ihrem Podcast auch viel über Gewohnheiten. Wenn Sie an Podcasts interessiert sind, ist es großartig, sich ihre anzuhören, während Sie Ihre eigenen neuen Gewohnheiten entwickeln! Vielleicht wird es Ihre neue Gewohnheit, Podcasts zu hören, wenn Sie den Abwasch machen. Weitere Informationen finden Sie auf ihrer Website: gretchenrubin.com.

Karl Duhigg
Dieser letzte Autor auf unserer Liste, Charles Dughigg, hat so viel über Gewohnheiten zu sagen, dass er dafür einen Pulitzer-Preis gewonnen hat! Duhigg ist Autor und Journalist für das New Yorker Magazine und arbeitete zuvor für die New York Times.

Duhigg konzentriert sich sehr auf Gewohnheiten und Produktivität. Ein Großteil seiner Arbeit hat mit der Geschäftswelt zu tun. Wenn Sie bessere Gewohnheiten bei der Arbeit entwickeln möchten, schauen Sie sich Duhigg auf charlesduhigg.com an.

10 Gewohnheiten, um Ihr Leben Tag für Tag zu

verbessern

Wie gewinnt man ein Rennen? Ein Fuß vor den anderen. Wie gewinnt man im Leben? Ein Tag nach dem anderen. Sie können die Macht der Gewohnheiten Tag für Tag nutzen, um viele verschiedene Aspekte Ihres Lebens zu verbessern. Diese Präsentation führt Sie durch 10 verschiedene Gewohnheiten, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Leben zu verbessern.

Gewohnheit 1: Putzen Sie Ihre Zähne sofort nach dem Aufwachen.
Das mag wie eine dumme Angewohnheit erscheinen, aber das Zähneputzen direkt nach dem Aufwachen kann eine großartige Angewohnheit sein. Es verhindert, dass Sie das Zähneputzen vergessen, und ist eine einfache Zeit, an die Sie sich erinnern können, wenn Sie die Gewohnheit einrichten.

Gewohnheit 2: Mach das Licht aus, wenn du den Raum verlässt.
Diese Gewohnheit kann Sie umweltfreundlicher machen! Immer wenn Sie einen Raum verlassen, kann das Ausschalten des Lichts Energie sparen und nachhaltiger für die Umwelt sein. Es kann Ihnen auch Geld für Versorgungsunternehmen sparen.

Gewohnheit 3: Machen Sie ein Kerntraining, bevor Sie schlafen gehen.
Genau wie beim Zähneputzen nach dem Aufwachen macht es der Zeitpunkt für ein Kerntraining vor dem Schlafengehen leicht, sich daran zu erinnern, wenn man die Gewohnheit einrichtet. Ein leichtes Training vor dem Schlafengehen kann das Entspannen und Einschlafen erleichtern.

Angewohnheit 4: Beschränken Sie die Überprüfung Ihres Telefons während der Arbeit.
Es kann eine gute Angewohnheit sein, die Anzahl, die Sie während der Arbeit auf Ihr Telefon überprüfen, zu begrenzen, um die Produktivität zu steigern. Viele Telefone können jetzt in den Modus „Nicht stören“ oder „Arbeiten“ versetzt werden, um die Notwendigkeit zu verstärken, Ihr Telefon weniger zu überprüfen.

Gewohnheit 5: Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser.
Flüssigkeitszufuhr ist für viele verschiedene Aspekte Ihres Lebens wichtig! Wenn Sie jede Stunde, in der Sie wach sind, ein Glas Wasser trinken, wird sichergestellt, dass Sie die richtige Menge an Flüssigkeit zu sich nehmen.

Gewohnheit 6: Frühstücken.
Frühstücken ist eine gute Angewohnheit. Es stellt sicher, dass Sie Energie für

den Tag haben, und es kann Ihnen helfen, die Energie den ganzen Tag über besser aufrechtzuerhalten. Ein gesundes Frühstück mit der richtigen Menge Protein ist am besten!

Gewohnheit 7: Übe Meditation, bevor du mit der Arbeit beginnst.

Das Praktizieren von Meditation ist eine ausgezeichnete Angewohnheit, um sich vor der Arbeit darauf einzulassen und dies zu tun, um die Produktivität zu steigern. Wenn Sie Ihrem Gehirn erlauben, sich ein wenig zu konzentrieren, kann dies dazu beitragen, dass es in die Fokus-Mentalität gelangt, die für maximale Produktivität erforderlich ist.

Gewohnheit 8: Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Freunde und Familie.

Es kann leicht sein, sich mit der Arbeit oder der Schule zu beschäftigen und zu vergessen, Zeit für Freunde und Familie zu haben. Es ist nicht nur eine großartige Pause von der Arbeit und anderen Teilen Ihres Alltags, sondern es kann auch Ihren Freunden und Ihrer Familie viel bedeuten, dass Sie Zeit mit ihnen verbringen.

Gewohnheit 9: Selbstbestätigungen im Spiegel, bevor du morgens gehst.

Selbstbestätigungen sind nicht nur was für Kinder! Jeder kann von Selbstbestätigungen profitieren. Dies ist ein schneller Aspekt der Selbstfürsorge, den Sie in Ihren Alltag integrieren können und der dabei helfen kann, negative Denkmuster zu durchbrechen.

Und schlussendlich…

Gewohnheit 10: Verfolgen Sie Ihre Gewohnheiten.

Das Verfolgen Ihrer Gewohnheiten kann der Schlüssel zum Erfolg sein! Je mehr Ziele Sie sich für die Bildung von Gewohnheiten setzen, desto wichtiger ist es, diese Gewohnheiten zu verfolgen. Führe ein Tagebuch und notiere, ob oder wann du jede Gewohnheit gemacht hast.

Die 5 besten Bücher über den Aufbau von Gewohnheiten

Bücher sind Wissen und Wissen ist Macht. Sie können diese Kraft nutzen, um bessere, stärkere und anpassungsfähigere Gewohnheiten aufzubauen. Dieses Tutorial wird Ihre Gewohnheitserziehung fördern, indem es Ihnen die besten 5 Bücher über den Aufbau von Gewohnheiten zur Verfügung stellt.

Atomare Gewohnheiten

Dieses von James Clear geschriebene Buch nimmt Sie mit auf eine Reise, um schlechte Gewohnheiten loszuwerden und neue Gewohnheiten zu entwickeln. Clear schreibt 4 verschiedene Schritte auf, die jedes Mal passieren, wenn wir uns einer Gewohnheit hingeben: Hinweis, Verlangen, Reaktion und Belohnung.

Um neue Gewohnheiten zu entwickeln, bespricht Clear vier Wege, um sie Ihnen leichter zugänglich zu machen. Diese neuen Gewohnheiten müssen offensichtlich, attraktiv, einfach und befriedigend sein. Dies ist ein großartiges Buch, wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, aber wissen, dass Sie einige Gewohnheiten ändern möchten.

Die 7 Angewohnheiten sehr effektiver Menschen

Das nächste Buch auf unserer Liste von Stephen R. Covey ist ein Buch für Menschen, die effektiver werden wollen. Dieses Buch stellt 7 unterschiedliche Gewohnheiten dar, die hocheffektive Menschen haben und die Sie in Ihr eigenes Leben integrieren können.

Ich werde nicht gehen und Ihnen die Erkundung verderben, die Sie beim Lesen des Buches machen können, aber ich werde einen Hinweis geben. Basic ist am besten. Priorisieren Sie Dinge, die Ihnen wichtig sind, und kehren Sie zu den Grundlagen zurück. Die Lektüre dieses Buches wird Ihnen helfen, Nein zu sagen und Ihnen die Werkzeuge an die Hand geben, die Sie brauchen, um ein aktiver Zuhörer zu werden.

Der Gewohnheitsplan

Vom Autor Patrik Edblad ist The Habit Blueprint ein großartiges Buch für Anfänger mit Gewohnheiten! Wenn Sie gerade erst begonnen haben, sich Ihrer Gewohnheiten bewusst zu werden, kann dies ein großartiges Buch für den Einstieg sein.

Wie der Titel vermuten lässt, handelt es sich mehr oder weniger um eine Anleitung zu Gewohnheiten. Edblad hat einige hervorragende Tipps und Tricks, um Ihren Prozess der Gewohnheitsbildung zu leiten. Edblad hilft Ihnen, von Gewohnheiten abzuweichen, die nicht helfen, und Gewohnheiten zu schaffen, die Ihnen helfen werden.

Besser als vorher

Wie von Gretchen Rubin dargestellt, ist Better Than Before ein großartiges Buch mit vielen anderen Ressourcen, die Ihnen auf Ihrem Weg zur Gewohnheit helfen. Rubin diskutiert 4 verschiedene Gewohnheitstendenzen, denen Menschen verfallen können. Sich dessen bewusst zu werden, kann außerordentlich hilfreich sein.

Das Verfolgen Ihrer Gewohnheiten ist ein großer Teil des Buches, also bereiten Sie sich darauf vor, einige Hausaufgaben zu machen! Dieses Buch kann Ihnen helfen, sich Ihrer Gewohnheiten bewusst zu werden, einem Schlüsselpunkt der Strategie, wenn es darum geht, alte Gewohnheiten loszuwerden und neue Gewohnheiten zu entwickeln. Halten Sie Stift und Papier bereit, während Sie diesen lesen!

Die Macht der Gewohnheit
Das letzte Buch auf unserer Liste, The Power of Habit, wurde von dem mit dem Pulitzer-Preis ausgezeichneten Autor Charles Duhigg geschrieben. Dieses Buch ist nicht nur außergewöhnlich gut geschrieben, sondern hat auch einige hervorragende Inhalte!

Duhigg konzentriert sich stark auf die wissenschaftlichen Entdeckungen rund um Gewohnheiten. Es kann schwierig sein, eine Menge wissenschaftlicher Forschung zu verstehen, wenn sie herauskommt, und dieses Buch leistet hervorragende Arbeit, indem es sie so aufschlüsselt, dass Sie sie leicht verstehen können. Duhigg konzentriert sich auch auf Willenskraft und wie Sie Ihre Willenskraft im Laufe der Zeit ändern können.

Gewohnheiten bilden die Grundlage deines Lebens

Fast alles, was Sie tun, kann in Gewohnheiten zerlegt werden. Wenn Sie Gewohnheiten selbst als Grundlage verwenden, können Sie verschiedene Elemente Ihres Lebens aufbauen, indem Sie die Vorteile und den Nutzen dieser Gewohnheiten nutzen. In dieser Präsentation werden wir besprechen, wie Gewohnheiten die Grundlage Ihres Lebens bilden und wie Sie diese Gewohnheiten nutzen können, um Ihre Ziele zu erreichen.

Was sind Gewohnheiten?
In welcher Reihenfolge ziehst du dich morgens an? Ziehst du deine rechte Socke zuerst an oder deine linke? Ist es egal? Das sind alles Gewohnheiten, Dinge, die wir tun, die automatisiert sind. Wir denken nicht einmal an sie.

Genauer gesagt umfassen Gewohnheiten drei Teile: einen Hinweis, eine Routine und eine Belohnung. Die Routine ist das Verhalten, an das wir normalerweise denken, wenn wir an eine Gewohnheit denken. Der Hinweis ist

der Stimulus, der dieses Verhalten verursacht, und die Belohnung ist der wahrgenommene Nutzen aus diesem Verhalten.

Gute Gewohnheiten und schlechte Gewohnheiten

Gewohnheiten gibt es in allen Formen. Rauchen ist eine Gewohnheit; Auch die Art und Weise, wie Sie Ihre Zähne putzen, ist eine Gewohnheit. Normalerweise unterteilen wir all diese Gewohnheiten in gute und schlechte Gewohnheiten.

Gute Gewohnheiten sind Gewohnheiten, die eine positive Routine und eine positiv wahrgenommene Belohnung haben. Zum Beispiel ist es ein positives Verhalten, ein nahrhaftes Frühstück zu essen, und die Belohnung, die Sie erhalten, wenn Sie ein nahrhaftes Frühstück essen, ist vorteilhaft.

Schlechte Angewohnheiten sind Angewohnheiten, die entweder zur Routine werden oder mit negativen Folgen belohnt werden. Rauchen zum Beispiel ist eine schlechte Angewohnheit. Trotz der wahrgenommenen Belohnung, Stress abzubauen oder ein entspannendes Gefühl zu fördern, sind die langfristigen Folgen nicht vorteilhaft.

Bauen, um Ihre Ziele zu erreichen

Sie können auf dieser Grundlage aufbauen, um Ihre Ziele zu erreichen, indem Sie sich zunächst der Gewohnheiten bewusst werden, die Sie derzeit ausüben. Da wir dieses Verhalten normalerweise selbst nicht bemerken, kann es hilfreich sein, Freunde oder Familienmitglieder hinzuzuziehen, um Ihnen zu helfen, Unterschiede zu erkennen Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die Sie sich angeeignet haben.

Für Sie persönlich kann es hilfreich sein, ein Gewohnheitenheft zu führen. In diesem Notizbuch notieren Sie Gewohnheiten, auf die Sie hingewiesen werden, oder Gewohnheiten, die Ihnen selbst auffallen. Sie können sich sogar angewöhnen, dieses Notizbuch zu verwenden, um andere Gewohnheiten aufzuzeichnen, die Sie haben.

Sobald Sie beginnen, sich Ihrer Gewohnheiten bewusst zu werden, wird es einfacher sein, neue Gewohnheiten einzuführen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Fangen Sie an, einige Ziele aufzuschreiben, die Sie haben, und einige Möglichkeiten, wie Sie sie erreichen könnten. Beginnen Sie vielleicht mit kleinen Dingen, die Sie in Ihren Alltag einbauen könnten, wie zum Beispiel jeden Tag eine bestimmte Menge Wasser zu trinken oder morgens aufzustehen und etwas Sport zu treiben.

Mit diesen Aktivitäten möchten Sie sie anstelle von bereits gebildeten schlechten Gewohnheiten oder nur Gewohnheiten, die Sie ändern möchten, ersetzen. Angenommen, Sie verbringen morgens immer 20 Minuten in den sozialen Medien und denken, dass Sie Ihre Zeit besser nutzen würden, wenn Sie laufen würden. Ändern Sie diese Gewohnheit.

Sie können bessere Gewohnheiten aufbauen, um Ihre Ziele zu erreichen! Es wird einige Zeit dauern, weil einige Gewohnheiten in unserem täglichen Leben so tief verwurzelt sind, aber Sie können es schaffen. Wenn Sie die Arbeit investieren, werden Sie die Belohnungen sehen.

Viel Glück!

Wie Gewohnheiten Ihre Lebensqualität beeinflussen

Von Ihren Schlafgewohnheiten bis hin zu Ihrer Wahl der Ernährung können Gewohnheiten Ihre Lebensqualität stark beeinflussen. Es gibt viele verschiedene Aspekte des Lebens, die drastisch von den Gewohnheiten beeinflusst werden, die wir unbeabsichtigt geschaffen haben. Sowohl gute als auch schlechte Gewohnheiten können Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. In dieser Präsentation werde ich erörtern, wie sich Gewohnheiten auf Ihre Lebensqualität auswirken und was Sie dagegen tun können.

Ein kurzer Überblick über Gewohnheiten
Eine Gewohnheit ist in einfacher Form nur ein sich wiederholender Gedanke oder ein sich wiederholendes Verhalten, das in der Natur ziemlich automatisiert ist; wir bemerken vielleicht nicht einmal, dass wir es tun.

Was wir als Gewohnheiten betrachten, besteht aus drei verschiedenen Teilen: dem Stichwort, der Routine und der Belohnung.

Der Hinweis ist der Stimulus, der das Verhalten der Gewohnheit verursacht, die Routine ist das Verhalten der Gewohnheit und die Belohnung ist der wahrgenommene Nutzen des Verhaltens. Diese drei Aspekte werden zu einer Gewohnheit kombiniert.

Gute Gewohnheiten
Gute Angewohnheiten sind Angewohnheiten, deren Routine und Belohnung

beides Dinge sind, von denen Sie profitieren werden. Manchmal können Belohnungen schwer zu beobachten sein, weil sie verzögert sind, dies wird auch als latente Belohnung bezeichnet, aber selbst verzögerte Belohnungen können als vorteilhaft oder nicht vorteilhaft kategorisiert werden.

Einige Beispiele für gute Gewohnheiten sind das regelmäßige tägliche Trinken einer angemessenen Menge Wasser und eine regelmäßige ausgewogene Ernährung. Dies sind einige der offensichtlicheren Beispiele für gute Gewohnheiten, da die gesundheitlichen Vorteile beider sehr sorgfältig untersucht wurden und die negativen Folgen einer Nichtbeachtung spürbar sind.

Einige Gewohnheiten kommen Ihnen zugute, aber Sie können möglicherweise nicht sofort eine eindeutige Belohnung sehen. Beispielsweise kann das Sparen für den Ruhestand besonders als junger Erwachsener eine Herausforderung darstellen. Dafür gibt es keine unmittelbare Belohnung, aber später erhalten Sie die Belohnung für eine größere Menge an Ersparnissen.

Es gibt auch Gewohnheiten, die positive Belohnungen zu haben scheinen, aber in Wirklichkeit überwiegt die negative langfristige Belohnung den kurzfristigen Nutzen. Zum Beispiel können Rauchen und Dampfen kurzfristig Stress abbauen. Allerdings überwiegen die langfristigen negativen gesundheitlichen Auswirkungen den kurzfristigen Stressabbau im Moment deutlich.

Schlechte Angewohnheiten

Schlechte Angewohnheiten sind Angewohnheiten, deren Routine oder Belohnung negative Folgen nach sich zieht. Einige Beispiele für schlechte Angewohnheiten sind Rauchen und Dampfen, übermäßiger Alkohol- oder Limonadenkonsum und eine ungesunde Ernährung. Schlechte Angewohnheiten wie diese haben offensichtlichere negative Folgen als andere schlechte Angewohnheiten.

Es gibt auch einige zweideutige Gewohnheiten, aber meistens werden Sie in der Lage sein, sie richtig zu kategorisieren.

Was kannst du gegen deine Gewohnheiten tun?

Untersuchen Sie zunächst Ihre aktuellen Gewohnheiten!

Sie können Freunde engagieren, um Ihnen zu helfen, auf Ihre Gewohnheiten hinzuweisen, an die Sie sich so gewöhnt haben, dass Sie sie nicht einmal mehr erkennen. Beauftragen Sie vielleicht einige Familienmitglieder, Ihre Gewohnheiten zu überwachen, oder fragen Sie sie, ob Sie in jüngeren Jahren irgendwelche Gewohnheiten hatten.

Als nächstes werden Sie Ihre schlechten Gewohnheiten durch gute Gewohnheiten ersetzen wollen!

Wann immer Sie sich bei einer schlechten Angewohnheit erwischen oder ein Freund oder Familienmitglied Sie auf eine schlechte Angewohnheit hinweist, versuchen Sie, sich selbst zu stoppen und sich einer anderen nützlichen Aktivität zu widmen. Wenn du zum Beispiel deine Fingerknöchel knackst, wenn du gereizt bist, versuche stattdessen, deine Hände in deine Hosentaschen zu stecken. Im Laufe der Zeit werden Sie das Verhalten der Gewohnheit vollständig ändern.

Gewohnheiten können extrem mächtig sein, aber Sie müssen sie zu Ihrem Vorteil nutzen!

Mit diesen 4 Tipps machen neue Gewohnheiten Spaß

Anscheinend kann man einem alten Hund keine neuen Tricks beibringen. Sie können jedoch neue Gewohnheiten zum Vergnügen machen! In diesem Leitfaden finden Sie 4 Tipps, mit denen neue Gewohnheiten Spaß machen, damit Sie nichts verpassen wollen.

Tipp 1: Fangen Sie klein an
Klein anzufangen ist eine der besten Möglichkeiten, um neue Gewohnheiten zum Vergnügen und zu einer angenehmen Erfahrung zu machen! Sie möchten klein anfangen, um sich leichter zu bewältigende Aufgaben zu übertragen, damit Sie sich zu großen Dingen entwickeln können.

Kleine Angewohnheiten könnten darin bestehen, ein Glas Wasser für jede andere Limonade, die Sie trinken, auszutauschen, wenn Ihr Ziel darin besteht, weniger Limonade zu trinken. Sie möchten Ihre Ziele in kleinere Teile aufteilen und kleine Gewohnheiten hinzufügen, um Gewohnheiten zu ersetzen, die Sie loswerden möchten.

Tipp 2: Beginnen Sie mit Dingen, die Ihnen Spaß machen!
Beginnen Sie mit den Gewohnheiten, die Sie sich angewöhnen, um Ihr Leben zu genießen! Dies könnte das Hinzufügen einer neuen Trainingsroutine sein, wenn Sie gerne trainieren, oder es könnte das Schreiben eines Romans sein,

anstatt so viel Zeit mit TikTok zu verbringen.

Was auch immer Ihre Ziele sind, stellen Sie sicher, dass Sie einige Gewohnheiten hinzufügen, die Ihnen Spaß machen. Das ist ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge und eine Möglichkeit, neue Gewohnheiten zu einem unterhaltsamen Erlebnis zu machen!

Tipp 3: Lade Freunde ein, es mit dir zu tun

Gewohnheiten zum Vergnügen zu machen, kann erreicht werden, indem man Gewohnheiten sozial macht! Sie können auch Ihre Freunde einladen, ihre Gewohnheiten zu ändern, oder Sie können Ihre Freunde einladen, bestimmte Aktivitäten mit Ihnen zu unternehmen. Dadurch können Ihre neuen Gewohnheiten mehr Spaß machen und auch ein Motivationsfaktor sein.

Wenn Ihre Freunde auch daran interessiert sind, ihre Gewohnheiten zu ändern, suchen Sie nach neuen Gewohnheiten, die ihnen Spaß machen. Vielleicht kannst du einige davon in deine Routine einbauen, damit ihr sie gemeinsam machen könnt. Vielleicht bekommst du auf diese Weise sogar eine neue Gewohnheit.

Tipp 4: Belohnen Sie sich

Du machst einen tollen Job, auch wenn du gerade erst anfängst! Vergessen Sie nicht, sich für die harte Arbeit, die Sie investieren, zu belohnen. Nur weil Sie Ihr Ziel noch nicht vollständig erreicht haben, heißt das nicht, dass Sie nicht hart arbeiten.

Belohnungen können alle möglichen Formen annehmen. Vielleicht haben Sie an einem Wochentag ein kleines zusätzliches Dessert oder vielleicht lesen Sie eines Ihrer Lieblingsbücher. Vielleicht verbringen Sie am Wochenende etwas mehr Zeit beim Golfen oder nehmen sich an einem Freitag einen halben Tag Zeit. Was auch immer eine Belohnung für Sie ist, machen Sie es!

Abschließende Gedanken

Das Erstellen neuer Gewohnheiten kann eine schwierige Erfahrung sein. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Es gibt immer Möglichkeiten, neue Gewohnheiten zu lernen. Sie können diese neuen Gewohnheiten durch schlechte Gewohnheiten ersetzen oder einfach nur Dinge, die Sie ändern möchten.

Je mehr Sie sich Ihrer Gewohnheiten bewusst werden, desto mehr können Sie diese alten, schlechten oder langweiligen Gewohnheiten durch neue, gute und lustige Gewohnheiten ersetzen. Diese neuen Gewohnheiten können viele

Vorteile mit sich bringen.

Machen Sie das Beste aus Ihren Gewohnheiten. Gewohnheiten sind die Grundlage des Lebens und können äußerst wichtig sein, um zu formen, wer wir sind und was wir tun. Versuchen Sie, Ihre Gewohnheiten zu Ihrem Vorteil zu nutzen!

Die Macht der Gewohnheiten

Wir alle tun Dinge, Dinge, an die wir nicht unbedingt denken oder die wir nicht einmal erkennen. Das sind unsere Gewohnheiten. Diese Gewohnheiten, die so tief in unserer Routine und unserem täglichen Leben verwurzelt sind, sind fast unausweichlich. In diesem Tutorial werde ich diskutieren, was Gewohnheiten sind und warum sie so viel Macht haben.

Gewohnheiten 101

Gewohnheiten sind extrem mächtig, und wir alle haben sie. Zum Beispiel haben wir alle die Reihenfolge, in der wir uns morgens anziehen. Ziehst du deine Socken vor oder nach deiner Hose an? Putzen Sie Ihre Zähne, bevor oder nachdem Sie vollständig angezogen sind?

Diese und viele andere Gewohnheiten bestimmen Ihren Alltag und Ihre tägliche Routine. Ihr Tag ist nur eine Sammlung verschiedener Gewohnheiten, die aus verschiedenen Gründen zu verschiedenen Zeiten geschaffen wurden. Zu verstehen, was Gewohnheiten sind, wie sie entstehen und wie Sie sie ändern können, ist der Kern der Nutzung der Macht von Gewohnheiten.

Was sind Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind ein großer Teil unseres Lebens, aber was genau sind sie? Jeder spricht immer über Gewohnheiten und bestimmte Gewohnheiten, die Sie brechen müssen, aber selten wird darüber gesprochen.

Gewohnheiten sind im Wesentlichen Denkmuster, die im Laufe der Zeit oft im Verhalten verwendet werden. Sie werden im Denken oder Verhalten so oft verwendet, dass sie zu automatischen Reaktionen auf bestimmte Reize werden. Die Automatisierung von Gewohnheiten kann sie für uns fast unsichtbar machen, aber vielleicht nicht für andere.

Wie entstehen Gewohnheiten?

Gewohnheiten werden durch ein dreistufiges neurologisches Muster gebildet, das einen Hinweis, eine Routine und eine Belohnung beinhaltet.

Ein Hinweis ist der Reiz, der Ihr Gehirn zu einer Reaktion veranlasst. Dies kann eine Textbenachrichtigung, das Aufwachen am Morgen oder ein bestimmter Ton sein. Es löst ein bestimmtes Verhalten aus.

Eine Routine ist das, was wir oft als die Gewohnheit selbst betrachten. Eine Routine könnte beispielsweise sein, dass Sie Ihre Textnachrichten sofort nach Erhalt einer Benachrichtigung überprüfen. Oder es könnte sein, dass Sie morgens gleich nach dem Aufwachen zum Zähneputzen gehen.

Eine Belohnung ist das, was passiert, nachdem die Aktion der Gewohnheit abgeschlossen ist. Es ist im Allgemeinen ein positiver Aspekt oder etwas, das Ihnen von der Ausführung des Verhaltens zugute kommt. Wenn Sie Ihre Textnachrichten als Antwort auf die Benachrichtigung überprüfen, haben Sie den Vorteil, dass Sie sofort wissen, was die andere Person geschrieben hat. Wenn Sie Ihre Zähne sofort nach dem Aufwachen putzen, können Sie eine gute Mundgesundheit bewahren und das Zähneputzen nicht vergessen.

Gewohnheiten mit sofortiger Belohnung sind leichter zu bemerken als Gewohnheiten mit langfristiger Belohnung. Beispielsweise ist die Angewohnheit, Ihre Textnachrichten zu überprüfen, möglicherweise leichter als Gewohnheit zu erkennen, als beispielsweise das Zähneputzen zur gleichen Zeit in Ihrer täglichen Routine.

Leistungsstarke Gewohnheiten

Gewohnheiten werden so mächtig, weil sie automatisiert werden. Möglicherweise erkennen wir den Hinweis überhaupt nicht. Manchmal erhalten wir den Hinweis nicht sehr oft, sodass wir ein bestimmtes Verhalten nicht als Gewohnheit assoziieren. Oder manchmal sind wir uns des Hinweises und des Verhaltens bewusst, aber wir verstehen nicht, warum wir es tun.

All diese Dinge sind wichtig, wenn man sich die Macht der Gewohnheiten zunutze macht. Wenn Sie die Macht der Gewohnheiten nutzen möchten, um Ihr Leben zu verbessern, müssen Sie sich der Hinweise, Routinen und Belohnungen Ihres täglichen Lebens bewusst werden.

Versuchen Sie, ein Tagebuch über verschiedene Dinge zu führen, die Ihnen auffallen. Sie werden sich all Ihrer Gewohnheiten nicht über Nacht bewusst, aber es ist immer eine gute Übung, den Überblick darüber zu behalten, welche Aufgaben in Ihrem Leben automatisiert wurden.

8 Tipps für Bessere Gewohnheiten

Gewohnheiten sind die kleinen Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen und die unser Leben prägen. Sie können uns helfen, unsere Ziele zu erreichen, gesünder zu leben, produktiver zu sein oder einfach glücklicher zu sein. Aber wie können wir gute Gewohnheiten entwickeln und schlechte Gewohnheiten loswerden? Hier sind 10 Tipps, die dir dabei helfen können:

1. Identifiziere deine Ziele und Motivationen. Bevor du eine neue Gewohnheit anfängst oder eine alte aufgibst, solltest du dir klar machen, warum du das tun willst und was du damit erreichen willst. Schreibe deine Ziele und Motivationen auf und hänge sie an einen sichtbaren Ort, um dich daran zu erinnern.
2. Beginne klein und machbar. Versuche nicht, zu viele Gewohnheiten auf einmal zu ändern oder zu große Veränderungen zu erwarten. Das kann dich schnell überfordern oder frustrieren. Wähle stattdessen eine oder zwei Gewohnheiten aus, die du ändern willst, und fange mit kleinen Schritten an, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.
3. Verknüpfe neue Gewohnheiten mit bestehenden Routinen. Eine gute Möglichkeit, eine neue Gewohnheit zu etablieren, ist, sie mit einer bestehenden Routine zu verbinden. Zum Beispiel kannst du nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken, bevor du Kaffee machst, oder nach dem Zähneputzen ein paar Minuten meditieren. So nutzt du die Kraft der Gewohnheit, um eine neue Gewohnheit zu schaffen.
4. Belohne dich für deine Fortschritte. Eine neue Gewohnheit zu entwickeln oder eine alte loszuwerden kann anstrengend sein. Deshalb ist es wichtig, dich für deine Fortschritte zu belohnen und dich selbst zu motivieren. Finde heraus, was dir Freude bereitet und dir ein gutes Gefühl gibt, und gönne dir diese Belohnung jedes Mal, wenn du deine Gewohnheit erfolgreich ausgeführt hast.
5. Verfolge deinen Fortschritt und messe deine Ergebnisse. Um zu wissen, ob du auf dem richtigen Weg bist und ob deine Gewohnheiten einen positiven Effekt haben, solltest du deinen Fortschritt und deine Ergebnisse verfolgen und messen. Du kannst zum Beispiel ein Tagebuch führen, eine App benutzen oder einen Kalender markieren, um deine Gewohnheiten festzuhalten und zu sehen, wie oft du sie ausführst. Du kannst auch messbare Indikatoren verwenden, um deine Ergebnisse zu bewerten, wie zum Beispiel dein Gewicht, dein Blutdruck oder dein Energielevel.
6. Sei konsequent und geduldig. Eine neue Gewohnheit zu entwickeln oder eine alte loszuwerden erfordert Zeit und Wiederholung. Es gibt keine magische Zahl

dafür, wie lange es dauert, bis eine Gewohnheit zur zweiten Natur wird. Manche Studien sagen 21 Tage, andere 66 Tage oder mehr. Die Wahrheit ist: Es hängt von der Person, der Gewohnheit und den Umständen ab. Sei also konsequent und geduldig mit dir selbst und gib nicht auf, wenn du mal einen Rückschlag hast.

7. Suche dir Unterstützung und Inspiration. Eine neue Gewohnheit zu entwickeln oder eine alte loszuwerden kann einfacher sein, wenn du Unterstützung und Inspiration von anderen hast. Suche dir Menschen, die ähnliche Ziele haben wie du oder die schon Erfahrungen mit der Gewohnheit haben, die du ändern willst. Du kannst dich mit ihnen austauschen, gegenseitig motivieren oder gemeinsam die Gewohnheit ausführen.

8. Erkenne deine Auslöser und Hindernisse. Um eine neue Gewohnheit zu entwickeln oder eine alte loszuwerden

Handy Apps für Bessere Gewohnheiten ?

Es gibt viele Handy-Apps, die dir helfen können, bessere Gewohnheiten zu entwickeln. Hier sind einige der beliebtesten:

Habitica: Habitica ist eine Gamification-App, die das Erlernen neuer Gewohnheiten in ein Spiel verwandelt. Du kannst Ziele festlegen, Belohnungen verdienen und mit Freunden zusammenarbeiten.

Streaks: Streaks ist eine einfache App, mit der du deine Fortschritte bei der Entwicklung neuer Gewohnheiten verfolgen kannst. Du kannst Aufgaben hinzufügen, Erinnerungen festlegen und deine Streak-Statistiken anzeigen.

Fabulous: Fabulous ist eine Motivations-App, die dir hilft, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und ungesunde Gewohnheiten loszuwerden. Du kannst Aufgaben hinzufügen, Tipps lesen und von anderen Nutzern lernen.

Daylio: Daylio ist eine App, mit der du deine Aktivitäten und Stimmungen über den Tag hinweg verfolgen kannst. Das kann dir helfen, Muster zu erkennen und deine Gewohnheiten zu verbessern.

Calm: Calm ist eine Meditations-App, die dir helfen kann, Stress abzubauen und deine Ruhe zu finden. Du kannst geführte Meditationen, Atemübungen und Musik hören.

Diese Apps können dir helfen, neue Gewohnheiten zu entwickeln und deine alten Gewohnheiten zu ändern. Sie können dich motivieren, dich an deine Ziele zu halten und dich vor Rückschlägen zu schützen.

Wenn du eine App suchst, die dir dabei hilft, bessere Gewohnheiten zu entwickeln, solltest du dir diese Apps ansehen.

Bessere Gewohnheiten

Es gibt viele Dinge, die du tun kannst, um bessere Gewohnheiten zu entwickeln. Hier sind ein paar Tipps:

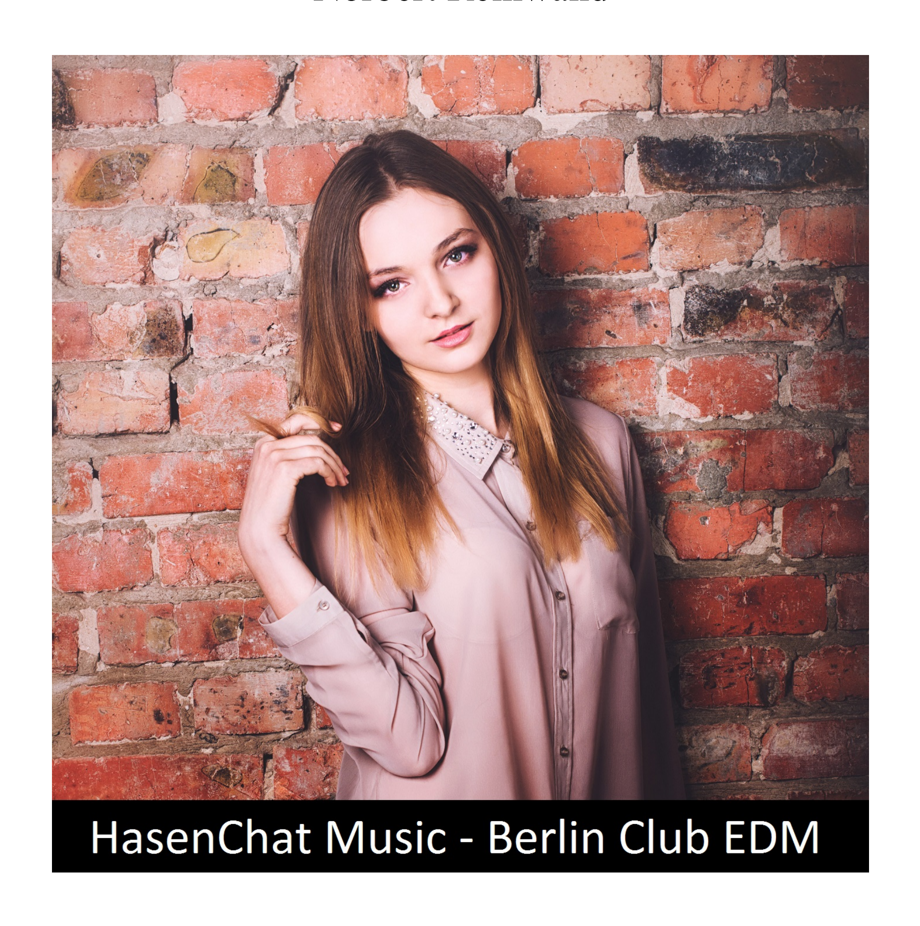
Beginne mit kleinen Schritten. Versuche nicht, zu viele Dinge auf einmal zu ändern. Konzentriere dich auf eine oder zwei Gewohnheiten, die du verbessern möchtest, und arbeite Schritt für Schritt daran.
Mach es dir einfach. Je einfacher es ist, eine neue Gewohnheit zu entwickeln, desto wahrscheinlicher ist es, dass du sie beibehältst. Finde Wege, die neue Gewohnheit so zu gestalten, dass sie sich in deinen Alltag einfügt.
Sei geduldig. Es braucht Zeit, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Gib nicht auf, wenn du nicht sofort Ergebnisse siehst. Bleib dran und du wirst schließlich erfolgreich sein.
Belohne dich. Wenn du eine neue Gewohnheit erfolgreich entwickelt hast, belohne dich selbst. Das wird dir helfen, motiviert zu bleiben und deine neuen Gewohnheiten beibezuhalten.
Hier sind einige Beispiele für gute Gewohnheiten, die du entwickeln kannst:

Regelmäßig Sport treiben. Bewegung ist wichtig für deine körperliche und geistige Gesundheit. Versuche, mindestens 30 Minuten moderaten Sport an fünf Tagen pro Woche zu treiben.
Gesund essen. Iss eine ausgewogene Ernährung, die viele Obst, Gemüse und Vollkornprodukte enthält. Vermeide verarbeitete Lebensmittel, Zucker und zu viel Fett.
Genügend schlafen. Die meisten Erwachsenen brauchen 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht.
Stress abbauen. Finde gesunde Wege, um Stress abzubauen, wie z. B. Sport, Meditation oder Yoga.
Sich Zeit für sich nehmen. Nimm dir regelmäßig Zeit für dich, um Dinge zu tun, die du genießt. Das kann ein Buch lesen, ein Bad nehmen, spazieren gehen oder einfach nur entspannen sein.
Anderen helfen. Helfen anderen Menschen macht dich glücklich und erfüllt. Es kann auch helfen, Stress abzubauen und deine Beziehungen zu stärken.
Wenn du diese guten Gewohnheiten entwickelst, kannst du dein Leben in vielerlei Hinsicht verbessern. Du wirst gesünder, glücklicher und erfolgreicher sein.

Schlusswort

Weitere Bücher von Norbert Reinwand findest du bei Amazon
oder HasenChat Audiobooks unter HasenChat.net

Mit Freundlichen Grüßen
Norbert Reinwand



Besuche uns auch bei Amazon Music und höre HasenChat Music kostenlos.